

Traktatie -tussendoortjes- en lunchbeleid.

Uit onderzoek blijkt dat de reclame van voedingsmiddelen invloed heeft op onze voorkeur voor eten en drinken.

Veel van de reclame gericht op kinderen gaat over tussendoortjes, zoals snoep, snacks en frisdrank. Het is voor ouders en/of verzorgers en leerkrachten niet altijd even duidelijk welke producten nu wel of niet een gezonde keuze zijn.

Ons beleid is bedoeld om een heldere lijn neer te zetten wat betreft traktaties, tussendoortjes en de lunch op De Lindenboom. Eerst zullen wij de adviezen aangeven en vervolgens de regels welke wij op school hanteren.

Onze adviezen en regels zijn gebaseerd op de richtlijnen van de GGD en het voedingscentrum.

Lunchen op school:

Obs De Lindenboom kent het continurooster, waarbij alle kinderen elke dag op school lunchen.

Bij het overblijven krijgen de kinderen de gelegenheid om te eten, te spelen en even bij te komen van de ochtend, zodat ze geconcentreerd beginnen aan de middaglessen.

Hoe ziet een gezonde lunch eruit:

* De basis is bruinbrood of volkorenbrood.
* Een kind in de onderbouw kan tussen de middag 1 a 2 boterhammen gebruiken en een kind in de bovenbouw 3 a 4 boterhammen.
* Variëren van beleg is belangrijk voor de smaakontwikkeling. Wat sla tomaat of komkommer erbij doet het brood minder snel uitdrogen.
* Als het gaat om zoetbeleg, kies dan voor vruchtenhagel in plaats van chocolade hagelslag.
* Geef uw kind een goed sluitend broodtrommeltje mee. Dit houdt het brood lekker vers.
* Denk ook eens aan radijsjes, worteltjes of andere rauwkost.
* Geef niet teveel eten en drinken mee.
* Snoep hoort niet in een broodtrommel en moet weer mee terug naar huis.

De regels die wij hanteren zijn:

* Geen producten met chocolade
* Melk, Optimel en af en toe een vruchtensap of limonade zijn toegestaan. Vanzelfsprekend is water een prima drankje en altijd vers verkrijgbaar.
* Koolzuurhoudende dranken, AA, en alle andere energiedrankjes mogen niet op school gedronken worden.
* Maximaal één boterham met “zoet beleg”, jam, vruchtenhagel of pindakaas.
* Snoep mag in geen enkele vorm.

Tussendoortje:

Op De Lindenboom mogen de kinderen ieder ochtend iets eten en drinken in de pauze.

Een pauzehapje is een tussendoortje en niet bedoeld als maaltijd.

-Geef kinderen iets mee wat niet te groot is.

-Geef één evergreen of biscuit mee i.p.v. een pakje waar meerdere koekjes inzitten.

-Een stukje komkommer, blokje kaas of wat worteltjes zijn ook prima tussendoortjes.

-Op maandag, woensdag en vrijdag is het fruitdag, geef uw kind alleen fruit of wat groente mee. (mag natuurlijk ook op de andere dagen).

De regels die wij hanteren zijn;

* Geen producten met chocolade.
* Als drankje voor tussendoor mogen de kinderen melk, optimel en af en toe vruchtensap of limonade meenemen, water is altijd goed en voorhanden.
* Koolzuurhoudende dranken, AA, en alle andere energiedrankjes mogen niet op school gedronken worden.
* Als een kind het meegebrachte niet op krijgt gaat het mee terug naar huis.
* Snoep mag in geen enkele vorm..
* Op maandag, woensdag en vrijdag mag er alleen fruit of wat groente meegenomen worden.

Traktaties:

Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Tenslotte is een verjaardag een feestje.

Als school geven wij de volgende richtlijnen mee:

* Zorg dat de traktatie niet te groot of teveel is.
* De traktatie wordt gelijk gegeven of i.p.v. het pauzehapje.
* Kies bij voorkeur een gezonde traktatie (kijk voor suggesties op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl))
* Denk ook eens aan een niet eetbare traktatie(bijv. kleurboekje, bellenblaas, potlood enz.)
* Geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen.

De regels die wij hanteren zijn:

* De traktatie wordt opgegeten gelijk met het tussendoortje.
* Grote traktaties en chips, worden thuis opgegeten.
* Van de traktaties met meerdere snoepjes en/of koekjes mag er één opgegeten worden, de rest gaat mee naar huis.

Voor gezonde traktaties, tussendoortjes en lunches kunt u kijken op;

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)